



# ElternMail Berlin

## ВАША ДИТИНА НА 3-МУ ТА 4-МУ МІСЯЦІ ЖИТТЯ

Ви здивовані, як швидко змінюється і росте Ваша дитина? Диво та й годі, чи не так? Вашій дитині зараз близько 3-4-х місяців і вона відкриває для себе багато нового, її рухи стають більш цілеспрямованими, а вдень вона потребує дедалі менше сну.

Ми з нетерпінням чекаємо можливості супроводжувати Вас і Вашу родину. У міру того, як Ваш малюк зростає, з'являтимуться нові запитання та проблеми, на які Ви шукатимете відповіді. У цьому випуску «ElternMail» Ви знайдете численні поради, підказки та цікаву інформацію про 3-й та 4-й місяць життя Вашої дитини.



*Ваш колектив ElternMail*



### Зміст

Почуття і потреби новоспечених батьків .....	2
Розвиток Вашої дитини .....	4
Ігри з Вашою дитиною .....	6
Як Ви можете подбати про себе .....	6
Сон Вашої дитини .....	7
Харчування Вашого малюка .....	8
Моя дитина все тягне до рота: оральна фаза .....	8
Давати пустушку: «за» чи «проти»? .....	9
У чому полягає цінність носіння на руках .....	9
Здоров'я Вашої дитини .....	10
Відновлення .....	10
Догляд за Вашим малюком .....	11
Допомога у фінансових питаннях .....	12
Пропозиції допомоги і підтримки у Берліні .....	13
Анонс і вихідні дані .....	16



The ElternMail on your child's development is available digitally in English.  
Die ElternMail zur Entwicklung deines Kindes gibt es digital auf Deutsch.  
Çocuğunun gelişimi ile ilgili olan ElternMail dijital olarak Türkçe mevcuttur.  
ElternMail حول نمو طفلك متاح رقميا باللغة العربية.

[www.elternleben.de/elternmail-berlin/dritter-vierter-monat](http://www.elternleben.de/elternmail-berlin/dritter-vierter-monat)

# ПОЧУТТЯ І ПОТРЕБИ НОВОСПЕЧЕНИХ БАТЬКІВ



## Початок та орієнтація

На початку цього періоду часто все ще йдеться про те, щоб відшукати відчуття Вас як сім'ї, не має значення, чи у Вас є пара, чи Ви самостійно виховуєте дитину. Діти надзвичайно швидко розвиваються. Ви усвідомлюєте, що Вашу повсякденність з дитиною, яка ще вчора чудово функціонувала, сьогодні потрібно знову змінювати.

Ви, напевно, помітили, що Ваша дитина менше спить. Можливо, саме тому Ваші дні раптом зробилися більш напруженими. Ви маєте подбати про покупки, домашні справи, гостей, візит до лікаря, знайти час для Вашої другої половинки тощо. Ви прагнете все це встигнути зробити, але дитина вимагає більше уваги до себе.

Одним словом, Ви переживаєте чудовий, але разом з тим, безумовно, виснажливий час. Вам може здаватися, що зараз все «переплуталося», і Ви не маєте чіткої структури Вашого повсякденного життя.

Можливо, буде корисним дізнатися, що те, що Ви зараз відчуваєте, є абсолютно нормальним. Дайте собі час, щоб знайти нову повсякденність і розклад, та будьте терплячі до себе. Звичайно, для Вас дуже важливо, як почувається Ваша дитина, але не менш важливим є дбати про себе.

Тому що Ви зможете лише тоді бути підтримкою для своєї дитини та родини, коли почнете прислухатися до себе і запитувати себе, як у Вас справи, чого Вам, можливо, бракує, а потім і подбати про себе. Якщо Ви відчуваєте, що підтримка в повсякденному житті Вам не завадила б, не вагаючись зверніться по допомогу. (див. пропозиції на останніх сторінках).

## Спільне життя утрюх - залишаючись парою закоханих

Майбутні батьки багато думають про дитячу кімнату, візок, автокрісло, про те, що потрібно дитині. Але зарідко в них виринає думка: як у нас справи як у пари? Що нам зробити, щоб залишитися закоханою парою? Коли народжується дитина, Ви пізнаєте одне одного з зовсім іншого боку. Дитина стає центром уваги, і Вам двом залишається набагато менше часу. Ваше сексуальне життя також зміниться. Говоріть відкрито про те, що Вас турбує, і намагайтеся зрозуміти одне одного.

Ніжність, взаємна вдячність, відверті розмови, зручний для Вас обох розподіл обов'язків і взаємна підтримка допоможуть Вам відчути близькість одне до одного і насолоджуватися часом, проведеним з малюком.

### Це допоможе Вам зараз як парі:

- 1 Ставтеся з терплячістю одне до одного і дайте час одне одному звикнути до нової ролі мамі чи тата. Якщо Ви готові вчитися і практикувати разом, то можете ще більше зблизитися.
- 2 Відверто обговоріть те, як Ви собі уявляєте розподіл батьківських обов'язків і що для Вас є важливим у вихованні дітей. Можливо, Ви захочете підійти до процесу виховання інакше, ніж Ваші батьки. Проте пам'ятайте, що в стресові моменти мозок перемикається в режим «автопілоту» та повертається до поведінкової моделі, знайомої йому з дитинства. Найкращий спосіб захиститися від цього – ще раз відкрито обговорити наступні питання: Якими ми себе уявляємо в ролі матері, батька? Що для нас є важливим у розподілі обов'язків та у присутності в житті нашої дитини?
- 3 Будьте готові до того, що спочатку Вам може здаватися, що зв'язок між дитиною та Вашим партнером або партнеркою є міцнішим за Ваш. У дитини є так звана особа першого вибору. Зазвичай це людина, яка проводить з дитиною більше часу. Якщо Ви відчуваєте себе забутим/ою або непотрібним/ою, відкрито поговоріть про це з Вашою другою половиною.
- 4 Більшість молодих батьків відчувають не лише любов, гордість і сенс життя, вони також стикаються з почуттям страху та невпевненості: Чи правильно я поводжуся з дитиною? Підбадьорюючі слова та слова вдячності у Ваших взаєминах, як і підтримка одне одного зараз – це бальзам на душу!
- 5 Ви можете бути втомленими та виснаженими, тож здогадатися, чого власне потребує партнерка або партнер буде набагато важче. Скажіть чітко, що Ви відчуваєте і чого потребуєте.  
**Наприклад:** „В мене не має більше сил. Будь ласка, змінюймо сьогодні вночі підгузки по черзі“.
- 6 Часом допомагає просто примиритися з тим, що на деякий час тепер дитина буде знаходитися в центрі уваги, і Ви матимете менше часу на романтичні стосунки. Багато пар скаржаться на брак колишньої близькості у стосунках. Тому знаходьте трохи часу лише для Вас двох у повсякденному житті.



## Поради та підказки

... щодо романтичних стосунків у повсякденному житті

- Регулярно обіймайтеся і цілуйтеся, а також не забувайте посміхатися одне одному.
- Приділяйте одне одному 15 хвилин на день, щоб розповісти, як у Вас справи. Уважно слухайте іншого та ставтеся із взаємним зрозумінням.
- Попросіть когось із родичів, наприклад, бабусю чи дідуся, погуляти з дитиною. У такий спосіб Ви зможете провести якийсь час тільки удвох.
- Залишайте невеличкі любовні послання на аркуші паперу (наприклад: «Я з нетерпінням чекаю нашої зустрічі!»).
- Невеличкі вирази кохання (наприклад, кава у ліжку) створюють гарний настрій.



## Вправа для пар:

Можливо, наступна вправа допоможе Вам визначитися з власними ролями, ставлячи одне одному наступні запитання. Найкраще запитати спонтанно. Ось кілька прикладів:

ПАРТНЕРКА/ ПАРТНЕР 1	ПАРТНЕРКА/ ПАРТНЕР 2
<b>Від чого я не хочу відмовлятися?</b> Я хочу продовжувати займатися спортом	<b>Від чого я не хочу відмовлятися?</b> Я хочу продовжувати будувати свою кар'єру.
<b>Чого мені зараз бракує?</b> Чіткого графіка вільних годин та відпочинку, щоб мати змогу розвиватися професійно навіть з дитиною.	<b>Чого мені зараз бракує?</b> Трохи часу для себе.
<b>Чого я хочу від стосунків у парі в цей момент?</b> Хотілося б бачити чіткий розподіл обов'язків, щоб разом планувати наше спільне життя.	<b>Чого я хочу від стосунків у парі в цей момент?</b> Хотілося б відчувати більше визнання.
<b>Я відчуваю, що мене люблять, коли ти мене обіймаєш.</b>	<b>Я відчуваю, що мене люблять, коли ти кажеш, що кохаєш мене.</b>
...	...

Чим чіткіше Ви усвідомлюєте, чого кожен з Вас потребує і на що він заради цього готовий піти, тим зрозумілішим буде, як Ви можете одне одного підтримати. Чітко визначте, чого саме Ви очікуєте від своєї другої половини; замість того, щоб висловлювати невдоволення, формулюйте «я»-повідомлення. Молоді батьки часто планують все, окрім своїх стосунків. Але саме це і є важливим: стосункам має бути відведено стільки ж місця, скільки Вашій дитині та Вашій роботі. Якщо необхідно, робіть нотатки у календарі.

## Поради для самотніх або розлучених батьків

- Знайдіть собі підтримку з Вашого оточення, якщо це можливо (наприклад, сусіди, друзі, нові знайомі з курсів для вагітних).
- Скористайтеся підтримкою, яку пропонують Відомства у справах неповнолітніх (Jugendamt).
- Скористайтеся послугами сімейних центрів та районних будинків культури (Nachbarschaftsheim) (див. пропозиції на останніх сторінках).

## Дайте дитині простір для самостійної діяльності

Перший сміх, перша прогулянка, перша розповідь, перші рухи - все це надзвичайно бентежні моменти. Але, відверто кажучи, мами і тата з не меншим нетерпінням очікують також чогось іншого: наприклад, першого душу без суворо обмежених часових рамок. Або нарешті спокійно порозмовляти з кимось телефоном. Якщо Ваш малюк щасливий, надайте його на якийсь час самому собі (наприклад, досліджувати свої маленькі ручки) і приділіть час собі або Вашій парі, не маючи жодних докорів сумління.

# РОЗВИТОК ВАШОЇ ДИТИНИ

Для кращої орієнтації пропонуємо Вам огляд різних сфер розвитку Вашої дитини.

## Рух – Слух – Зір – Нюх – Мовлення

**Поклавши руку на серце:** Кожній мамі і татові знайоме почуття гордості, коли їхня дитина вже може робити щось краще, ніж її однолітки. Однак секрет «вище-швидше-далі» у розвитку дитини не відповідає нашій людській природі. Кожна дитина розвивається у власному темпі. Тому не порівнюйте свого малюка з іншими дітьми. У разі якихось сумнівів запитайте свого педіатра під час наступного медичного профілактичного огляду.

### Це те, що сказала б Ваша дитина:

„Я хочу теж бути причетною і бути разом з вами!“

„Мене вабить все нове, я хочу самостійно пізнавати світ.“

„Я маю свій власний темп, тож перевернуся, коли я до цього буду готовий/-а“

„Я із зацікавленням сприймаю те, що відбувається навколо мене“

„Я потребую тебе: мені потрібна безпека, увага і можливість досліджувати“

### Розвиток моторики – так рухається Ваша дитина

Ваш малюк, лежачи на животі, вже може тримати голову вертикально і все більше і більше контролювати свої рухи. Поспостерігайте за дитиною і Ви побачите, як вона може більш цілеспрямовано рухати кистями, руками та пальчиками. Можливо, вона тренується торкатися однією ручкою іншої або підносити її до рота. Якщо Ви піднімете малюка зі стану лежачи на спині у положення сидячи, він зможе самостійно піднести голівку і навіть вільно повернути нею.

Більшість немовлят на 3-му місяці життя ще не перевертаються. Перші перевертання найчастіше можна спостерігати від 4-го по 6-й місяць життя. У цей період діти починають перевертатися на бік, а потім на живіт. Перевертання задом наперед вперше можна помітити з 7-го, імовірно, з 8-го місяця життя. Саме тому Ви дізнаєтесь більше про перевертання в наступних випусках «ElternMail».

**Увага:** Будь ласка, ніколи не залишайте дитину без нагляду на високо розташованих поверхнях, таких як сповивальний столик, диван або край ліжка, при тому завжди підтримуйте малюка однією рукою. Крім того, важливо стежити за тим, щоб дитина не сиділа в дитячому кріслі занадто часто, оскільки це може гальмувати розвиток рухів. Під час використання дитячого візочка не підіймайте спинку, щоб захистити хребет дитини.

### Що Ваша дитина вже може чути

На 3-4-му місяці життя немовлята починають звертати увагу на звуки, джерело яких знаходить в полі їхнього зору. В такий спосіб вони поєднують слух із зором. Малюк повертає голівку у бік джерела звуку. Дитячий слух перевіряють під час медичного профілактичного огляду, який може допомогти запобігти затримці розвитку дитини через проблеми зі слухом.

### Що Ваша дитина вже може бачити

У віці від 3-х до 4-х місяців малюк може бачити обома очима, а це означає, що об'єкти і контури, які він має змогу спостерігати, тепер об'єднуються в одну картинку.

Можливо, Ви помітили, що Ваш малюк тепер стежить за Вами та Вашими рухами поглядом. Це великий крок у розвитку зору. Все більше і більше Ваше немовля придивлятиметься до предметів, людей або тварин на відстані близько 2,5 метрів. Крім того, Ваша дитина спостерігатиме за власними руками й гратиметься з ними. Тому уникайте частого використання розвивальних килимків для новонароджених. Він може відвертати увагу дитини від пізнання власного тіла та навколишнього середовища у власному темпі, а також може її перевтомлювати. Ідеї для ігор, що відповідають віку Вашого малюка, Ви знайдете на с. 6.

### Які запахи може відчувати Ваша дитина

Приблизно у віці одного місяця малюк вже може розрізняти та асоціювати деякі запахи, а після 3-х місяців він зможе впізнавати знайомих і незнайомих людей за запахом.

**Порада:** якщо Ви доглядаєте за малюком, не використовуйте в перші кілька місяців парфумів із сильним ароматом, лосьйонів після гоління, дезодорантів тощо, щоб не дратувати Ваше немовля.





### Так розмовляє Ваша дитина: перша фаза белькотіння

Між 1-м і 4-м місяцем Ваша дитина перебуває у так званій першій фазі белькотіння.

Немовля випробовує звуки й тони («ае-ае») і виражає себе за допомогою гукання, вереску і крику. Дитячий плач не завжди є однаковим, вказуючи тим самим на різні потреби (голод, біль, дискомфорт).

### Своєю поведінкою Ви інтуїтивно сприяєте розвитку мовлення:

- Супроводжуйте свої дії словами, тобто розповідайте, що Ви зараз робите, наприклад, коли сповиваєте, одягаєте чи купаєте дитину.
- Підтримуйте зоровий контакт і перебувайте (близько 30 см). Так малюку буде легко сприймати Вашу міміку та жести.

Говоріть вищим тоном, чітко інтонуючи слова. Малюк буде відчувати, що його бачать і чують, якщо Ви імітуєте його гукання або белькотіння. Наприклад: «Ти кажеш «брабрабра»? Що ти кажеш? Це тебе веселить? Мені це до вподоби».

### Якщо Ваша дитина зростає у багатомовному середовищі, зверніть увагу на наступне:

- 1 Кожен з батьків завжди розмовляє зі своєю дитиною тією мовою, яку він знає найкраще. Між собою батьки, звичайно, можуть розмовляти тією мовою, яку вони обрали для спілкування.
- 2 У розмові зі своєю дитиною дотримуйтеся однієї мови, не змішуючи мови.



### Корисно знати: Дітям легше даються мови

Певні ділянки мозку в певний період міцніше взаємопов'язані між собою і тому особливо придатні до навчання. Коли діти народжуються, вони можуть розрізнити звуки всіх мов та імітувати їх. У дорослому віці ми втрачаємо цю здатність. Особливо у сфері мовленнєвого розвитку є дуже важливими перші роки життя, аж до закінчення молодшого шкільного віку включно.

## Криза новонароджених – 12-й тиждень

Приблизно на 12-му тижні життя (на 1-2 тижні раніше або пізніше) діти роблять величезний стрибок у своєму розвитку. Перехідний період на 12-му тижні часто буває дуже сильно виражений, але досить швидко минає. Зазвичай ці зміни тривають лише від кількох днів до тижня. Тепер настав час зробити глибокий вдих і з любов'ю супроводжувати дитину. Після подолання кризи новонароджених Ви побачите, яких нових успіхів у розвитку досягла Ваша дитина.

### Як розпізнати кризу новонароджених?

- Посилення плачу та скиглення, а також напади крику
- Сильна потреба в близькості та увазі
- Зміна апетиту та питної поведінки (наприклад, неспокійне пиття, більший або менший апетит, ніж зазвичай)
- Неспокійні ночі

### Що Ви можете зробити:

Якщо Ви перебуваєте у стосунках, Ви можете підтримати один одного, надаючи одне одному змогу відпочити.

Дуже допомагає в цей час по черзі доглядати за дитиною, щоб інший з батьків міг перевести подих і перезарядити свої батарейки. Якщо Ви самостійно виховуєте дитину, зверніться за підтримкою до сім'ї, друзів або сторонньої допомоги (див. пропозиції послуг на останніх сторінках).

Поговоріть з іншими про цей непростий для Вас період. Напевно, Ви зауважите, що усі через це проходили. Розуміння з боку інших батьків часом допомагає краще, ніж будь-яка порада.

Оскільки під час цього періоду в мозку дитини відбуваються значні зміни, зовнішні подразники та враження повинні бути максимально зменшені, наприклад:

- Уникайте занадто великої кількості зустрічей і насичених подіями заходів.
- Проводьте багато часу з Вашою дитиною у знайомих приміщеннях.
- Проводьте багато часу на свіжому повітрі, якщо це можливо. Можливо, поблизу є невеликий і затишний парк?
- Тиха музика та забезпечення тілесного контакту також допоможуть трохи зняти підвищений неспокій і напругу.

### Щодо годування, у цьому питанні бажано особливо зберігати спокій:

- Не варто вперто дотримуватися звичних інтервалів і ритмів.
- Орієнтуйтеся на апетит Вашої дитини. Не хвилюйтеся, якщо вона п'є небагато: можливо, її травлення в цей момент не працює у звичному режимі, адже психіка і кишківник тісно пов'язані між собою.

# ІГРИ З ВАШОЮ ДИТИНОЮ



**„Я не належу до типу мамі / тата з немовлям“.**  
**Звучить знайомо? Деякі мамі й тата не можуть дочекатися, коли їхня дитина нарешті стане більш активною, коли можна буде по-справжньому почати „щось з нею робити“.**

Наприклад, збирати конструктор або розглядати книжки з картинками. Але навіть дуже маленькі діти вже граються залюбки. Перш за все, вони отримують задоволення від можливості побавитися разом з Вами. Крім того, в такий спосіб Ви сприяєте розвитку своєї дитини.

## Ігрові ідеї для дітей на кожен день

### Зір:

- Нахиліться над Вашою дитиною і подивіться на неї, зробивши великі очі. Немовлята з цікавістю, залюбки розглядають обличчя.
- Повільно відкривайте і закривайте рот, корчте пики.
- Дивіться разом у дзеркало і спостерігайте за відображенням у ньому.  
**Обережно:** мобільні телефони або навіть розвивальний килимок для новонароджених можуть призвести до швидкої перевтоми малюка.

### Мовлення і слух:

- Імітуйте звуки, які видає Ваш малюк, або співайте йому.
- Охоче читайте Вашій дитині вголос книжки або журнали, змінюючи при цьому кожного разу голос.

### Моторика:

- Покладіть поруч з дитиною строкату хустку або пересувайте її так, щоб малюк міг до неї дотягнутися.
- Запропонуйте дитині побавитися з м'ячиком або дерев'яним кільцем, що вона має схопити.

### На що варто звернути увагу під час гри:

- Переконайтеся, що Ваша дитина може вільно рухатися під час гри.
- Оберіть для малюка одне постійне місце для досліджень, де Ви самі часто перебуваєте. Це може бути, наприклад, куточок у вітальні або безпечний куточок на кухні.
- Створіть атмосферу, в якій малюк почуватиметься зручно, безпечно та захищено. Температура в кімнаті повинна бути комфортною. Там не має бути забагато або замало світла. Варто також уникати гучної музики та інших «галасливих» медіа.
- Важливим є контакт з підлогою. Це дає дитині відчуття безпеки. Покладіть на підлогу однотонну ковдру або неслизький килимок.
- Покладіть візуальний бар'єр з боку голови, наприклад, ортопедичну подушку для грудного вигодовування або згорнуту ковдру. Це також надасть дитині відчуття безпеки.
- Обираючи іграшки, подбайте про те, щоб Ваша дитина через них не зробилася перезбуджена.

### Корисно знати:

Якщо йдеться про виховання та ігри, набагато важливіша якість, аніж кількість запропонованого. Насправді занадто багато іграшок і занять можуть перевантажити Вашу дитину.

# ЯК ВИ МОЖЕТЕ ПОДБАТИ ПРО СЕБЕ

## Підживлення для душі

Батьківство забирає багато енергії. На жаль, у повсякденному житті ми іноді за горами білизни та недосипанням забуваємо, наскільки багато радості приносить батьківство і як це передусім чудово. Ось невеличке підживлення для душі у непрості моменти: наприкінці кожного дня занотуйте три позитивні події, пов'язані з дитиною або сім'єю. Згодом Ваша увага (Ваше сприйняття) автоматично зосереджуватиметься на гарних речах.



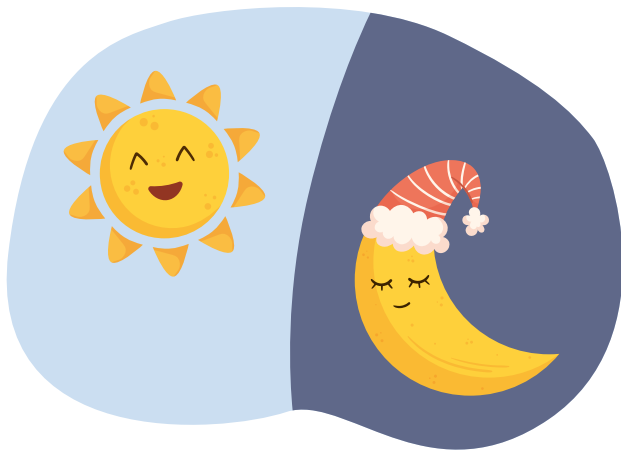
## Якщо Ви багато розмірковуєте...

Деяким батькам корисно мати «місце для роздумів» і «час для роздумів»: оберіть якесь місце вдома або поза ним, де Ви зможете спокійно порозмірковувати. Але, якщо це можливо, тільки там і тільки протягом певного часу. Наприклад: «Зараз я витрачу десять хвилин на роздуми про те, що мене напружує, турбує і дратує, а потім – кінець!» Просто спробуйте!

## Урізноманітнення йде на користь

- Іноді корисно просто вийти з дому, опинитися в новому середовищі та поспілкуватися з іншими батьками про повсякденне життя дитини або на зовсім інші теми. Берлін може запропонувати Вам багато різноманітних заходів. Просто спробуйте скористатися пропозиціями (наприклад, групи для батьків і дітей) у Вашому районі та подивіться, що сподобається Вам і Вашій дитині (див. пропозиції на останніх сторінках).

# СОН ВАШОГО МАЛЮКА



## Величезне досягнення! У Вашого малюка поступово формується денно-нічний режим.

Починаючи з 9-го тижня життя, можна помітити, що немовлята потребують все більше спокою під час сну і водночас мають довші періоди денної активності.

### Чи знаєте Ви,

- ... що загальна тривалість сну становить близько 13 годин на добу?
- ... що Вашій дитині потрібно близько 8 - 10 годин сну вночі з перервами?
- ... що денний сон немовлят триває близько 4 - 5 годин?
- ... що спати 3 - 4 рази на день - це норма для дитини у цьому віці?
- ... що Ваша дитина може мати 45 - 120-хвилинні перерви між сном, і що фази активності протягом дня будуть ставати дедалі довшими? Вранці потреба у сні зазвичай є більшою, ніж увечері.

### Що означає це для сну Вашої дитини?

Ви можете вкладати дитину в ліжко у визначений час увечері, в такий спосіб вона буде знати, що скоро буде ніч. Запровадьте вечірній ритуал, якщо Ви раніше цього не робили у своєму повсякденному житті. Це дасть дитині відчуття безпеки та підготує її до сну. У перші кілька тижнів Ви, можливо, використовували невеликі допоміжні засоби для засинання у своєму повсякденному житті. Подумайте, чи не хотіли б Ви в майбутньому відмовитися від тих засобів, які стали звичними, але скоріше Вас дратують (наприклад, фітбол, смикання за волосся). Ритуали перед сном можуть бути дуже різними. Особливо рекомендується мати достатню тілесну близькість перед сном. Це вивільняє у Вашої дитини гормони, які сприяють засинанню. Ви завжди можете спробувати покласти дитину в ліжечко і, наприклад, просто потримати її за руку або заспівати їй замість того, щоб заколисувати, якщо цьому вже передувала достатня кількість обіймів.

### Це допомагає Вашій дитині розслабитися і заснути:

- Постійний час відходу до сну та регулярність у денному розкладі.
- Уникайте додаткового світлового та шумового навантаження (затемнюйте кімнату з 3-го місяця).
- Запровадьте відповідний до віку ритм сну з регулярним пробудженням в той самий час.
- Такі потреби, як голод і близькість, мають бути задоволені перед сном.
- Щойно сповитим немовлятам спиться набагато краще.
- Ваша дитина знає, що Ви поруч, коли Ви їй потрібні.
- Створіть спальне гніздечко: одне й те саме знайоме спальне місце, де Ваша дитина почувала б себе в безпеці.

## Ваша дитина в сімейному ліжку?

Для ваших батьків, бабусь і дідусів про це, мабуть, не могло б бути й мови. У наші часи все частіше немовлята сплять разом зі своїми батьками. Тільки подумайте: тисячі років тому немовлята жили в набагато тіснішому фізичному контакт з матір'ю і батьком, ніж сьогодні. Потім, з початком індустріалізації, ритм життя та стиль роботи людей змінився. Батьки почали залишати дитину на кілька годин вдень та вночі спати в окремій кімнаті. Цьому звичаю близько 150 років, що є дуже коротким проміжком часу в порівнянні з тривалістю людської історії.

### Що це має означати? Чи правильно брати дитину до сімейного ліжка чи ні?

Рекомендується, щоб немовлята спали у приставному ліжечку в перший рік життя або у власному ліжечку в батьківській спальні, коли вони стають старшими. Дослідження показують, що немовлята не повинні спати в сімейному ліжку з міркувань безпеки, оскільки це підвищує ймовірність раптової дитячої смерті. Якщо Ви спите з дитиною у великому ліжку, переконайтеся, що голова дитини знаходиться вище, ніж Ваша голова. Крім того, немовлята завжди повинні лежати в захищеному гніздечку.

**Застереження:** Завжди захищайте дитину від перегріву та ризику задухи. Завжди стежте за тим, щоб іграшки, ковдри або подушки не знаходилися поруч з Вашою дитиною.

# ХАРЧУВАННЯ ВАШОГО МАЛЮКА

**Тепер, коли Ви вже впорались з грудним або штучним вигодовуванням, наступна тема вже не за горами: прикорм.**

Мама і тата часто радіють цьому кроку. Ваша дитина більше не буде перебувати виключно на грудному або штучному вигодовуванні.

Можливо, Ви вже ставили собі питання, коли можна починати прикорм, як і, перш за все, що можна приготувати для малюка.

**Передусім:** даючи прикорм, дитині пропонують різні продукти у якості додатка до грудного або штучного вигодовування, наприклад, класичні каші або тверду їжу з самого початку (відлучення від грудей).

Під час відлучення від грудей Ваша дитина сама визначає, що і скільки вона їстиме. Їй можна пробувати, сидячи за родинним столом, і їсти руками. У перші кілька тижнів прикорм не замінює грудного або штучного вигодовування.

Найраніше на початку 5-го місяця життя, найпізніше на початку 7-го місяця життя починають давати прикорм. Відлучати від грудей починають пізніше введення до раціону прикорму, часто після 6-го місяця. Досвід показує, що більшість дітей готові до прикорму і цікавляться ним лише після 5-го місяця життя. Морква, пастернак і гарбуз особливо підходять для початку.



## ОРАЛЬНА ФАЗА

### Моя дитина все тягне до рота

**Качка-пищалка не лише пронизливо пищить, але й має цікаву гладеньку поверхню. А який колір! Можливо, Ви помітили, що Ваш малюк дедалі частіше тягне до рота різні предмети.**

Він смочке губами, язиком або жує предмети. Ласкаво просимо до так званої оральної фази. Вона починається з 4-го місяця і триває приблизно до 18-го місяця життя.

Ви коли-небудь замислювалися, чому Ваша дитина це робить? Пояснення досить просте: в цьому віці відчуття дотику через рот розвинене набагато краще, ніж відчуття зору. Завдяки великій кількості чутливих нервових закінчень у роті малюк може досліджувати предмет губами, язиком і піднебінням.

І ще: підносячи щось до рота знову і знову, малюк також тренує хапальні навички та зорово-моторну координацію. Тому брати предмети до рота також дуже важливо для розвитку моторики.

Оральна фаза також важлива для розвитку мови. Тренуються м'язи рота, які потрібні дитині для мовлення. Це важливий досвід і гарна підготовка до майбутнього розвитку звукоутворення та вимови.

Часто діти в цій фазі демонструють велику так звану незалежну від їжі потребу смоктання. Це означає, що діти раптово хочуть частіше смоктати груди або вимагають пустушку, навіть якщо вони не голодні. Смоктання допомагає дитині розслабитися і заспокоїтися.

### Що ви можете зробити

Ви можете підтримати дитину під час оральної фази, пропонуючи їй різні предмети. Предмети можуть бути твердими або м'якими, круглими або квадратними. Існує багато дитячих іграшок для хапання або прорізування зубів, які мають ці відповідні характеристики.

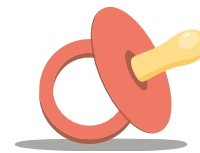
**Порада:** краще не купувати дешеві іграшки з пластику, які можуть містити шкідливі складники. Краще – особливо для оральної фази – купити кілька високоякісних, безпечних для здоров'я продуктів або іграшок з необробленого дерева. Ви можете використовувати пломби перевіреної якості, такі як пломба GS, в якості орієнтира.

### Увага: тримайте якомога далі від дітей ...

- дрібні деталі, які можна проковтнути або які можуть потрапити до дихальних шляхів (кульки, горіхи, маленькі фігурки, гудзики, зіпсуті повітряні кульки тощо)
- отруйні або інші небезпечні предмети (запальнички, сигарети, лак для нігтів, батарейки, ножі, ножиці тощо)



# ДАВАТИ ПУСТУШКУ: «ЗА» ЧИ «ПРОТИ»?



**Корисно знати:**  
Це допоможе Вам прийняти рішення

**Можливо, Ви вагаєтеся, чи потрібна Вашій дитині пустышка. Тут немає правильного чи неправильного рішення.**

Є діти, які люблять «пустушкувати», а є діти, яких це не цікавить. У стресових ситуаціях пустышка може допомогти дитині заспокоїтися (саморегуляція), задовольняючи її потребу у смоктанні. Звичайно, також допомагає прикладання до грудей, але не всі матері годують дитину грудьми або ж хочуть постійно використовувати груди, щоб задовольнити потребу дитини в смоктанні та її заспокоювати. Існують також так звані немовлята з підвищеною потребою, які багато плачуть і можуть легше заспокоїтися, смокчучи пустышку, або недоношені діти, які потребують пустышки на ранньому етапі. Якщо Ви не впевнені щодо Вашої дитини, можете запитати свою акушерку або лікаря під час медичного профілактичного огляду.

**Про це варто пам'ятати, використовуючи пустышку:**

- Будь ласка, переконайтеся, що Ваша дитина не користується пустышкою цілий день, а лише для заспокоєння і перед сном.
- Будь ласка, не вішайте на пустышку важкі ланцюжки або м'які іграшки. Це може деформувати щелепу.
- Заспокоюйте спочатку дитину без пустышки, наприклад, обіймаючи її, співаючи або носячи на руках.
- Навіть якщо розмір одягу стає все більшим і більшим, пустышка може залишатися маленькою. Вона завжди має бути найменшого розміру, щоб не деформувати щелепу.



**Не пропустіть!**

Реєстрація на ElternMail

від 7-го місяця життя малюка (див. зворотню сторінку)

(English / українська / Türkçe / العربية)



## У ЧОМУ ПОЛЯГАЄ ЦІННІСТЬ НОСІННЯ НА РУКАХ

### Переваги носіння

Дитина відчуває тепло Вашого тіла. Вона чує Ваше серцебиття, вдихає запах Вашого тіла, відчуває і чує Ваш голос, поклавши голову Вам на груди. Всі ці відчуття дають дитині відчуття безпеки та захищеності. Дослідження первинних народів та нашої культури показали: носіння – навіть у слінгу або рюкзаку – заспокоює немовлят. Діти, яких носять на руках, менше плачуть і є щасливішими. Але не хвилюйтеся, носіння – це лише один з багатьох способів заспокоїти дитину і задовольнити її потребу в близькості.

### Чи може носіння зашкодити поставі дитини?

Немовлята, яких носять на руках, мають не більше проблем з поставою, ніж немовлята, яких не носять, навіть якщо в перші кілька тижнів життя їх носили вертикально сидячи, зігнувши ніжки (важливо!), обличчям до себе.

### Чи дитячий візок є гіршою альтернативою?

Батьки, які з будь-якої причини не хочуть або не можуть носити свою дитину, не повинні боятися, що роблять щось «неправильно». Ви можете дати Вашій дитині відчути тілесний контакт і близькість в інший спосіб.

### Чи можна іноді покласти дитину?

Важливо розпочати носити дитину рано. Зазвичай людина, яка носить дитину, без проблем звикає до все дедалі більшої ваги дитини, оскільки м'язи поступово міцніють завдяки постійному носінню. Гарною альтернативою для багатьох батьків є носіння дитини в рюкзаку або слінгу на спині.

Носіння є дуже важливим, особливо в перші місяці життя, щоб задовольнити різноманітні потреби. Водночас Вам і Вашій дитині потрібно відпочивати і відволікатися одне від одного. Особливо, коли Ваша дитина задоволена, Ви можете її знову і знову класти. Це дасть дитині можливість досліджувати власне тіло і набиратися досвіду. Коли малюки дорослішають, їм потрібно все більше часу для самостійного дослідження навколишнього світу. Також буває, що діти не хочуть, щоб їх носили на руках, оскільки вони не звикли до такого міцного контакту. Батьки можуть занадто сильно навантажувати власні м'язи, зв'язки та хребет вагою дитини, особливо якщо у них вже були проблеми зі здоров'ям раніше. Якщо Ви не впевнені щодо цього питання, Вам може допомогти консультація з питань носіння немовлят.

# ЗДОРОВ'Я ВАШОЇ ДИТИНИ

## Грудне вигодовування Вашої дитини

Ви можете помітити, що грудне вигодовування раптово змінилося, і Ваша дитина хоче прикладатися до грудей набагато частіше, ніж кілька тижнів тому. Такий різкий сплеск може означати, що молока не вистачає. Частіше прикладайте дитину до грудей під час цієї фази та подбайте про відпочинок для Вас обох, щоб Ваша лактація налагодилася. Наприклад, можуть допомогти чаї для її підвищення. Якщо Ви занепокоєні з цього приводу, зверніться за порадою до акушерки або консультанта з грудного вигодовування.

## Розвиток кишківника

Батьки часто турбуються, коли їхня дитина страждає від болю в животі та здуття. Є діти, яких це зовсім не турбує, а є такі, що страждають від болю, що виражається ниттям та плачем. Часто спостерігається, що діти «скаржаться» безпосередньо після їжі або рано ввечері. Причина в тому, що травна система Вашого малюка ще не до кінця розвинена. Ви можете помітити, що у дитини твердий живіт або що вона постійно підтягує ніжки догори й знову витягує їх.

Після 3-4-го місяця життя батьки можуть помітити, що біль у животі та здуття поступово зникають. Однак, якщо Ви не помічаєте жодних покращень, зверніться до педіатра.

## Поради проти болю в животі:

- Відрижка після приймання їжі може допомогти дитині.
- Носіть малюка, поклавши його животик на передпліччя (так званий «лінивець»). Це допоможе вивести повітря з животика.
- Невеличкий масаж живота принесе заспокоєння. Попросіть акушерку показати Вам деякі техніки.
- Вправи для ніг: покладіть дитину на спину, візьміть по одній стопі дитини в кожную руку і «крутіть» її ніжками.
- Зверніть увагу на своє харчування і на спокійне оточення під час грудного вигодовування.

## U4 - медичний профілактичний огляд: 3-й - 4-й місяць життя

Ваш педіатр огляне Вашу дитину на етапі U4. Він перевірить, чи відповідає фізичний та розумовий розвиток дитини її віку. Ось чому важливо регулярно проходити U-обстеження. На цих зустрічах також підійматимуться питання, які Вас турбують, або як треба опікуватися дитиною.

У жовтій медичній карті міститься інформація про зміст кожного U-обстеження.

## Щеплення Вашої дитини

Під час U-обстеження Ви отримаєте рекомендації щодо вакцинації та обов'язкових щеплень для Вашої дитини. Якщо у Вас є сумніви або Ви маєте запитання щодо щеплень, зверніться до свого педіатра.



## ВІДНОВЛЕННЯ

### Відновлення - це доцільно і важливо

Вагітність і народження дитини послаблюють і розтягують м'язи матері.

На відновлювальних післяпологових заняттях Ви зміцните м'язи тазового дна, спини та живота. В такий спосіб можна запобігти проблемам зі спиною, нетриманню сечі або опущенню піхви чи матки.



### Корисно знати

... про відновлювальні післяпологові заняття:

- Відновлювальні післяпологові заняття зміцнюють тазове дно, а також м'язи живота та спини.
- Розпочніть Ваш курс через 6 - 8 тижнів після вагінальних пологів.
- Післяпологові вправи також необхідні після кесаревого розтину, але не починайте раніше, ніж через 10-12 тижнів після пологів.
- Ваша медична страховка покриє витрати на курс, якщо Ви відвідуєте його протягом перших 9 місяців після пологів.
- Є заняття вранці з дитиною та ввечері для Вас - оберіть те, що Вам підходить найкраще!
- Дайте Вашому тілу час і тренуйтеся, доки Ви не повернетесь у форму, яка була до вагітності.
- Вагітність триває 9 місяців, тож приблизно стільки ж часу потрібно, щоб відновитися після всіх фізичних змін, з нею пов'язаних.

# ДОГЛЯД ЗА ВАШИМ МАЛЮКОМ

## Повернення до роботи

Якщо Ви вже збираєтесь повернутися до роботи, Ви можете розриватися усередині. З одного боку, Ви з нетерпінням чекаєте повернення частинки свого колишнього життя, з іншого боку, Вам важко думати про першу розлуку з дитиною, а може, і те, й інше одночасно. Так чи інакше: на цьому чутливому етапі бажано покладатися на свою інтуїцію. Не соромтеся поговорити зі своїм партнером, добрими друзями або отримати підтримку в місцевих консультаційних центрах.

Ви турбуєтесь про те, хто буде піклуватися про Вашу дитину, коли Ви повернетесь до праці? Деякі батьки можуть самостійно обирати час догляду за дитиною, тоді як інші мають шукати для свого малюка опіку вже з раннього дитинства. Важливо, щоб Ви добре себе почували й були задоволені рішенням про опіку над Вашою дитиною - незалежно від того, коли та де вона буде здійснюватися. Крім того, важливо, щоб Ваша дитина мала достатньо часу для встановлення зв'язку зі своєю вихователькою або вихователем, щоб відчувати себе в безпеці та комфорті. Ви дізнаєтесь більше про м'який процес адаптації в наступних випусках «ElternMail».

## Типи догляду:

- Дитячий садок або ясла
- Догляд родинного типу
- Додаткова денна дитяча опіка



Детальну інформацію про ці пропозиції можна знайти за цим посиланням:

← [www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kindertagesbetreuung/kindertagespflege](http://www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kindertagesbetreuung/kindertagespflege)



## Корисно знати:

**Дитячі садки в Берліні є безплатними для усіх.**

Батьки сплачують лише частину за теплий обід.

## Поради щодо пошуку догляду за дитиною:

Пошук відповідної форми догляду за дитиною та безпечного місця в дитячому закладі потребує часу.

- Заздалегідь повідомте про свої потреби в догляді за дитиною. Після реєстрації Ви отримаєте так званий ваучер на догляд за дитиною (Kita-Gutschein), заяву на який Ви можете подати у відповідному Відомстві у справах неповнолітніх (Jugendamt). Заяву на отримання ваучера слід подавати якомога раніше, але не раніше ніж за дев'ять і не пізніше ніж за два місяці до початку догляду за дитиною.
- За допомогою Kita-Navigator Ви знайдете інформацію про дитячі садки, розташовані поблизу Вашого місця проживання, а також про вільні місця в них.



← <https://kita-navigator.berlin.de>

- Зверніться до свого роботодавця. Деякі компанії мають власний корпоративний дитячий садок або купили місця в найближчих дитячих садках.
- Іноді у вітринах дитячих магазинів або дитячих садків висять оголошення про вільні місця.



Ознайомитися з темою, а також знайти посилання щодо спеціалізованих пропозицій можна знайти на сайті

← [www.berlin.de/familie/informationen/kinderbetreuung-ergaenzend-und-flexibel-143](http://www.berlin.de/familie/informationen/kinderbetreuung-ergaenzend-und-flexibel-143)



← [www.berlin.de/familie/suche?tx\\_kesearch\\_pi1%5Bfilter\\_11\\_77%5D=KinderbetreuungundKita](http://www.berlin.de/familie/suche?tx_kesearch_pi1%5Bfilter_11_77%5D=KinderbetreuungundKita)



Все, що Вам потрібно знати про ваучер на дитячий садок, включаючи онлайн-заявку, можна знайти тут:

← <https://service.berlin.de/dienstleistung/324873>

Портали для пошуку нянь, наприклад: [nebenan.de](https://nebenan.de) або [betreut.de](https://betreut.de)

### Самотні батьки з дитиною або розлучені батьки

Якщо Ви самотужки виховуєте дитину або живете не разом, то питання догляду за дитиною може бути ще більш актуальним.



**Важливо:** подбайте якомога раніше про місце в дитячому садку. Про те, як це зробити та що для цього потрібно, читайте на сайті мереж для самотніх батьків.

← <https://alleinerziehend-berlin.de/informationen/kinderbetreuung>

Якщо години роботи дитячого садка не збігається з вашим робочим часом, Ви також можете подати заяву на додатковий догляд за дитиною. Інформацію про це Ви також знайдете на цій сторінці.

### Хто догляне за моєю дитиною, якщо я не зможу?

Якщо дитині до 12 років, то Ви можете подати заяву на сімейну опіку (Familienpflege) – допомогу по господарству (Haushaltshilfe), якщо особа, яка в основному доглядає за дитиною, захворіла і відсутня. Для цього потрібні призначення від лікаря та заява до страхової каси. У разі необхідності Відомство у справах неповнолітніх (Jugendamt) також може взяти на себе фінансування. Послуги сімейної опіки можна знайти, наприклад, через мережу дитячих установ.



← <https://kinderversorgungsnetz-berlin.de/familienpflege-0>

## ДОПОМОГА У ФІНАНСОВИХ ПИТАННЯХ

Окрім радості від поповнення в родині ця зміна часто приносить із собою великі фінансові витрати. За фінансовою підтримкою, такою як допомога по вагітності та пологах, допомога по догляду за дитиною та допомога на дитину, можна звернутися як до, так і після народження дитини.

У житті багатьох сімей трапляються непередбачувані події, які можуть призвести до фінансових труднощів або нестачі грошей. Раптове розлучення батьків, безробіття, важка хвороба або інші удари долі можуть значно ускладнити сімейне життя.

**Самотні матері та батьки** можуть, наприклад, отримати «додаткову допомогу на дітей самотнім батькам», якщо Вони отримують державну допомогу, а також подати заяву на отримання авансу на аліменти, якщо один з батьків не платить аліменти на спільну дитину. Додаткова інформація:



← [www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/finanzielle-leistungen/unterhaltsvorschuss](http://www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/finanzielle-leistungen/unterhaltsvorschuss)

### Фінансова допомога

Існує цілий ряд державних допомог, за які відповідають різні державні установи, наприклад

- грошова допомога для батьків від Відомства у справах неповнолітніх
- грошова допомога для безробітних (раніше Hartz IV або допомога по безробіттю 2 (ALG 2)) в Центрі зайнятості (Jobcenter)
- грошова допомога по безробіттю 1 в Центрі зайнятості (Agentur für Arbeit)
- грошова допомога на дитину в Берлінсько-Бранденбурзькому управлінні соціального забезпечення сім'ї (Familienkasse)



### Допомога на житло в берлінських житлових конторах

На сайті <https://infotool-familie.de/zum-tool> батьки можуть перевірити, чи мають вони право на родинну грошову допомогу.



Огляд можливих державних пільг Ви знайдете за посиланням

← [www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/finanzielle-leistungen](http://www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/finanzielle-leistungen)



та на Берлінському сімейному порталі:

← [www.berlin.de/familie/ratgeber/rund-ums-geld](http://www.berlin.de/familie/ratgeber/rund-ums-geld)



Вагітні жінки та сім'ї, які перебувають у скрутному фінансовому становищі, можуть також звернутися до **Фонду допомоги сім'ям** (Stiftung Hilfe für Familien):

← [www.berlin.de/familie/informationen/stiftung-hilfe-fuer-die-familie-stiftung-des-landes-berlin-168](http://www.berlin.de/familie/informationen/stiftung-hilfe-fuer-die-familie-stiftung-des-landes-berlin-168)

Скористайтеся своїм правом на допомогу:

## ПРОПОЗИЦІЇ ДОПОМОГИ І ПІДТРИМКИ У БЕРЛІНІ

Окрім фінансової допомоги існує багато інших служб підтримки для батьків. Відомства у справах неповнолітніх відповідають за надання допомоги дітям та молоді. Служба у справах дітей та молоді (Kinder- und Jugendhilfe) підтримує неповнолітніх у їхньому розвитку та допомагає у складних ситуаціях.

**Пам'ятайте:** Ви маєте право на допомогу і Ви не самі. Більше інформації можна знайти на

← [www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/kinder-und-jugend/kinder-und-jugendschutz/fragen-und-antworten-kinder-und-jugendhilfe/fragen-und-antworten-kinder-und-jugendhilfe-86352](http://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/kinder-und-jugend/kinder-und-jugendschutz/fragen-und-antworten-kinder-und-jugendhilfe/fragen-und-antworten-kinder-und-jugendhilfe-86352)

### Усе про сімейне життя

Якщо у Вас виникли питання щодо сімейного життя, Ви можете звернутися до однієї з **Берлінських сімейних служб** (Berliner Familienservicebüros). Вони є пропозицією Відомств у справах неповнолітніх у співпраці з незалежними організаціями в усіх районах Берліна – або навіть у вигляді мобільних сімейних служб, які приїдуть до Вашого району. Особливо, коли Ви перебуваєте у стресовому стані та розгублені через різноманітні заяви, співробітники на місці підтримають Вас. Вони дадуть вам бланки різних заяв, наприклад, на отримання батьківської грошової допомоги або ваучера до дитячого садка або групи продовженого дня у школі (заява на додаткову підтримку та догляд EFöB) та допоможуть їх заповнити. Ви також можете отримати консультацію з таких тем, як фінансова допомога, заява про опікунокство або визнання батьківства, а також інформацію про дозвілля для сімей у вашому регіоні. У складних сімейних ситуаціях, таких як розлучення або борги, Служби у справах сім'ї можуть також направити Вас до відповідних спеціалізованих консультаційних центрів.

← [www.berlin.de/familie/informationen/familienservicebueros-350](http://www.berlin.de/familie/informationen/familienservicebueros-350)

### Берлінський сімейний портал:

На Берлінському сімейному порталі Ви знайдете багато цінної службової інформації з усіх аспектів сімейного життя, календар заходів для дітей, молоді та всієї родини, а також поради з широкого кола тем (наприклад, дозвілля, фінанси, самотнє батьківство, дитячі садки тощо).

← [www.berlin.de/familie](http://www.berlin.de/familie)

Також надається огляд різноманітних завдань Відомств у справах неповнолітніх:

← [www.unterstuetzung-die-ankommt.de/de/das-sind-wir/unsere-aufgaben](http://www.unterstuetzung-die-ankommt.de/de/das-sind-wir/unsere-aufgaben)

Послуги ранньої допомоги надаються безпосередньо батькам, починаючи з вагітності, а також сім'ям з дітьми віком до трьох років. Вони особливо орієнтовані на сім'ї, які перебувають у важких життєвих ситуаціях.

Інформацію про це можна знайти на наступних сторінках:

← [www.elternsein.info](http://www.elternsein.info)

# СЛУЖБИ ПІДТРИМКИ В БЕРЛІНІ

## Батько у декретній відпустці

Берлін пропонує широкий спектр послуг для чоловіків, які перебувають у декретній відпустці. Берлінський центр для батьків (Väterzentrum Berlin), який відповідає за весь Берлін, або районні служби пропонують консультації, а також семінари та групові послуги або спільне дозвілля та святкові заходи.



← [www.berlin.de/familie/informationen/beratung-von-vaetern](http://www.berlin.de/familie/informationen/beratung-von-vaetern) містить перелік окремих вебсайтів та пропозицій.



Інформацію про батьківську грошову допомогу та декретну відпустку для батька можна знайти на

← [www.berlin.de/familie/informationen/elternzeit-212](http://www.berlin.de/familie/informationen/elternzeit-212)

## Мережі для самотніх батьків

Якщо Ви самі виховуєте дитину або дітей, вам можуть запропонувати підтримку наступні організації:



- **Об'єднання батьків-одинаків** (Verband Alleinerziehender Mütter und Väter - VAMV) представляє інтереси неповних сімей. Крім великої політичної роботи в інтересах батьків-одинаків, VAMV пропонує консультації, дискусійні групи, рекреаційні заходи, цікаві семінари, інформаційні публікації та багато іншого.

← [www.vamv-berlin.de](http://www.vamv-berlin.de)



- **Ініціатива самопомоги Alleinerziehende e.V. (SHIA)** також підтримує неповні сім'ї. Тут пропонують консультації, інформаційні заходи, семінари, зустрічі, екскурсії тощо:

← <https://shia-berlin.de>



- **Берлінська державна програма покращення інфраструктури для самотніх батьків** (Berliner Landesprogramm zur Verbesserung der Infrastruktur für Alleinerziehende) також має на меті покращити інфраструктуру для самотніх батьків у Берліні. З цією метою координатори в усіх районах забезпечують врахування особливого становища батьків-одинаків. Крім того, в кожному районі є консультанти, які готові відповісти на Ваші запитання та допомогти з проблеми.

← <https://alleinerziehend-berlin.de>

## Якщо у Вас багато турбот і страхів



- Якщо Ви відчуваєте себе дуже психологічно обтяженим, зверніться по допомогу! Самотест, а також перелік консультантів та груп самопомоги Ви знайдете на сайті Schatten und Licht e.V.

← <https://schatten-und-licht.de>



- Існує також емоційна перша допомога:

← [www.emotionelle-erste-hilfe.org](http://www.emotionelle-erste-hilfe.org)

## Коли Ваша дитина багато плаче



Якщо дитина багато плаче, а також погано спить або дуже неспокійна, батьки часто відчувають себе безпорадними та у розпачі. Допомогу, підтримку та численні поради щодо повсякденного життя з дитиною можна знайти в клініках плачу.

← [www.berlin.de/familie/informationen/hilfe-fuer-eltern-von-schreibabys-264](http://www.berlin.de/familie/informationen/hilfe-fuer-eltern-von-schreibabys-264)

Крім того, багато сімейних та консультаційних центрів також пропонують послуги на тему плачу та розладів регуляції.

## Якщо у Вас дитина з обмеженими можливостями або Ви спостерігаєте затримку розвитку в малюка



- Об'єднання Eltern beraten Eltern von Kindern mit und ohne Behinderung e.V. (Батьки консультують батьків дітей з обмеженими можливостями та без них) є організацією, яка може допомогти Вам знайти відповіді на Ваші питання та впоратися зі страхами та сумнівами..

← [www.eltern-beraten-eltern.de](http://www.eltern-beraten-eltern.de)



- Перелік усіх консультаційних та допоміжних служб можна знайти тут:

← [www.berlin.de/familie/informationen/kinder-mit-behinderung-beratung-und-hilfe-fuer-eltern-146](http://www.berlin.de/familie/informationen/kinder-mit-behinderung-beratung-und-hilfe-fuer-eltern-146)

## Якщо Вам потрібна допомога



- Практичну підтримку і допомогу в повсякденному житті пропонують, наприклад, волонтерські служби, такі як «Wellcome – Практична допомога після народження» або «Känguru hilft und begleitet» («Кенгуру допомагає і супроводжує»), які доступні по всьому Берліну. Крім того, майже у всіх районах існують інші **подібні служби:**

← [www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/familienfoerderung/netzwerk-fruehe-hilfen](http://www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/familienfoerderung/netzwerk-fruehe-hilfen)



- Окремою пропозицією є «Спонсорство AMSOC» (AMSOC-Patenschaften). Тут волонтери є наставниками для дітей психічно хворих батьків.

← [www.amsoc-patenschaften.de](http://www.amsoc-patenschaften.de)



„Не забувай мене – дитяче спонсорство“ (Vergiss mich nicht – Kinderpatenschaften) поставило собі за мету забезпечити підтримку, стабільність і любов дітям із сімей, які мають проблеми із залежністю.

Люди, які потрапили в кризову або екстрену ситуацію, іноді потребують швидкої допомоги. Кваліфіковані, професійні консультації та підтримку – безкоштовно, за бажанням анонімно – пропонують різні некомерційні та муніципальні організації:

← [www.berliner-notruf.de](http://www.berliner-notruf.de)



## Підтримка та пропозиції для ЛГБТІК\*-сімей:

- Берлінсько-Бранденбурзьке об'єднання лесбійок і геїв (Lesben- und Schwulenverband Berlin-Brandenburg e. V.) - це лобістське об'єднання, яке активно займається соціально-політичними питаннями по всій Німеччині, а також пропонує широкий спектр консультативних послуг:

← <https://berlin.lsvd.de/der-lsvd>



- **Квір-веселковий сімейний центр Берлін Ост** (Regenbogenfamilienzentrum Berlin Ost) у Фрідріхсгайні пропонує консультації на такі теми, як планування сім'ї, народження дітей або дискримінація, заняття для найменших та ігрові групи, а також консультації з правових питань, періоду трансформації або розставання.

← [www.trialog-berlin.de/queeres-regenbogenfamilienzentrum-berlin-ost.html](http://www.trialog-berlin.de/queeres-regenbogenfamilienzentrum-berlin-ost.html)



- **Сімейний веселковий центр (Regenbogenfamilienzentrum)** в Шьонеберзі Берлінсько-Бранденбурзького об'єднання лесбійок і геїв пропонує консультації з питань дітонародження та сім'ї, дискусійну групу для веселкових батьків, групу для тих, хто хоче мати дітей, курс підготовки до вагітності, зустріч з немовлям, юридичні консультації та різноманітні відкриті групи.

← <https://berlin.lsvd.de/projekte/regenbogenfamilien-berlin>



- **Сімейний веселковий центр (Regenbogenfamilienzentrum Lichtenberg)** Ліхтенберг асоціації Lesben Leben Familie (LesLeFam) e.V. надає підтримку через індивідуальні консультації, телефонну гарячу лінію (030 586 821 31 або 0177 638 3327), групові зустрічі на тему планування сім'ї, для вагітних жінок і майбутніх батьків, для одиноких батьків або нерідних батьків, а також відкриті групи.

← <https://regenbogenfamilienzentrum-lichtenberg.de>



## ДОБРИЙ СУПРОВІД ВІД САМОГО ПОЧАТКУ

За допомогою **ElternMail Berlin** Управління сенату з питань освіти, молоді та сім'ї (**Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie**) хоче підтримати та підсилити усіх батьків на початку їхнього сімейного життя та на подальшому шляху. Послуги, які є для сімей безкоштовними, мають на меті допомогти батькам отримати корисну інформацію про розвиток їхньої дитини, а також практичні поради та рекомендації про місцеві служби підтримки.

## Анонс наступного ElternMail - 5-й та 6-й місяць життя Вашої дитини

1. Відносини в парі - вільний простір - сексуальність
2. Повернення до роботи
3. Експерсії, приймання гостей та відпустки з дитиною
4. Годування Вашого малюка - прикорм та відлучення від грудей
5. Коли Ваш малюк хворіє



**Не забудьте: Зареєструйтеся зараз!**



## Вихідні дані

**Видавець**  
ElternLeben.de - ein Angebot  
der wellcome gGmbH  
www.elternleben.de  
www.wellcome-online.de

**За підтримки**  
Stützrad gGmbH

**За сприяння**



**Концепція**  
wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz

**Редакція**  
wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz,  
Madeline Hoffmann, Sabine Linz

Stützrad gGmbH: Katja Brendel,  
Sabrina Döring

Віддалена співробітниця: Karin Hackbarth,  
Elisabeth Hussendörfer, Renate Lieberknecht,  
Maike Meier, Patricia Pomnitz

**Координація маркетингу і дизайну**  
wellcome gGmbH: Berit Lohnzweiger

**Графіка та верстка**  
wellcome gGmbH: Florian Stuertz

**Ілюстрації**  
S. 8: iStock (Natalia Omelchenko)  
Alle anderen: iStock (lemon)

**Foto**  
S. 1: iStock (FatCamera)

**Друк**  
Richard Scholz GmbH

1. Auflage, 1. Ausgabe

© wellcome gGmbH 2023



**ElternMail Berlin** видається  
ElternLeben.de - онлайн-платформою  
для батьків.

Ми підтримуємо Вас знаннями та  
безплатними порадами від вагітності до  
статевого дозрівання.



Починаючи з 7-го місяця життя, **ElternMail** надсилається в електронній версії.  
Зареєструйтеся зараз, щоб не пропустити жодного випуску!  
На це Ви витратите лише 2 хвилини свого часу.

← [www.elternleben.de/elternmail-berlin](http://www.elternleben.de/elternmail-berlin)